

粥，可謂是四季咸宜的妙品，自古有善食
 養菜粥，夏食綠豆粥，秋食蓮藕粥，冬食臘八
 粥之說，頗有回時食補之道。粥，自古便是指
 受困人青睞的傳統飲食之一，而粥品讓人無法
 抗拒的魅力就在於它味道鮮美而順喉易食，營
 養豐富而易於消化，每食一款而不覺得膩。粥
 之原料，如大米、小米皆有健脾養胃、調和五
 臟之功效。大詩人蘇東坡曾喜自作詩道：夜粥的
 樂趣，云：「夜飢甚，吳子野勸食粥，云能推
 陳致新，利膈益胃。粥既快美，粥後一覺，妙
 不可言也。」

養生粥膳

藥食同源

1008例

中国保健协会科普教育分会 | 于菁 编著
 中国老年保健协会老年保健突出贡献奖

中国旅游出版社



养生粥膳

约食同源

1008例

中国保健协会科普教育分会 | 于菁^{编著}
全国老年保健工作杰出贡献奖获得者

中国旅游出版社

责任编辑：朱轶佳 neverland1220@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

粥膳养生1008例 / 于菁编著. — 北京：中国旅游出版社, 2011.1
(国医养生堂)
ISBN 978-7-5032-4054-6

I. ①粥… II. ①于… III. ①粥-食物养生-食谱
IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210226号

书 名：粥膳养生1008例

编 著：于菁

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

http: // www.cttp.net.cn E-mail: cttp @ cnta. gov. cn

发行部电话：010-85166507 85166517

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/24

印 张：15

印 数：12000册

字 数：260千

定 价：32.80元

I S B N 978-7-5032-4054-6

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题，请致电：010-83531193



FOREWORD 前言

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的说法，早在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。

《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们须根据需要，兼而取之。但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

然而，大多数的食疗方法仅为医生所掌握，现在的普通家庭，对药膳知识有了解者甚少。为此，我们特意组织编写了这套养生系列丛书，分别为《果蔬养生1008例》、《汤饮养生1008例》、《粥膳养生1008例》、《药膳养生1008例》四册，精选了几千道食疗食谱，来满足广大家庭想通过食物来解除病痛、治愈疾病、强身健体、延年益寿的愿望。

本套丛书内容非常丰富，涵盖了日常保健、食药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每道食谱的食材、做法、服法、性味归经、食性配伍，以及养生功效均作了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，适合家庭主妇、家政服务者和中医食疗爱好者等阅读。

由于丛书的一些药膳均有严格的配方和用量，其适应症也因人而异，如果需要“辨证施食”，自拟治病药膳者应向中医师咨询，切不可滥用。书中不当之处恳请广大读者批评指正。

于菁

2011年1月



目录

CONTENTS

Chapter 1 粥膳养生经

粥膳养生经 / 1

药粥的养生之道 / 2

- ◎ 摄生自养 / 2
- ◎ 治疗疾病 / 7
- ◎ 抗老延年 / 4
- ◎ 病后调理 / 8
- ◎ 预防疾病 / 6

煮好粥的学问 / 9

- ◎ 选原料的学问 / 9
- ◎ 用火的学问 / 11
- ◎ 用水的学问 / 10

三种粥的煮法 / 12

- ◎ 米粥煮法 / 12
- ◎ 生滚粥 / 14
- ◎ 豆粥煮法 / 13

制作粥膳注意事项 / 15

- ◎ 煮粥食物的选用要得当 / 15
- ◎ 淘米不宜用力 / 16
- ◎ 水烧开后下米 / 16
- ◎ 加入少量的食用油防止溢锅 / 17



◎ 粥沸后撇掉浮沫 / 17

◎ 煮粥不宜放碱 / 18

食用粥膳的原则 / 19

◎ 因时食粥 / 19

◎ 因地食粥 / 20

◎ 因人食粥 / 21

◎ 因症食粥 / 22

食用粥膳的宜忌 / 23

◎ 食粥宜早晚 / 23

◎ 有腥味的粥要加胡椒粉 / 24

◎ 食粥忌太烫 / 24

◎ 忌常食鱼生粥 / 25

◎ 胃肠病患者忌食稀粥 / 25

Chapter 2

养生粥膳，不老食方

日常健体粥 / 28

● 芪杞粥 / 28

● 山楂粥 / 29

● 杜仲粥 / 29

● 橘皮粥 / 30

● 薏米海参粥 / 30

● 胡桃羊肉粥 / 31

● 陈茗粥 / 31

● 山药黄精粥 / 32

● 脊肉粥 / 32

● 菟丝子粥 / 33

● 薏米猪肚粥 / 33

● 枸杞百合糯米粥 / 34

● 猪肚白术粥 / 34

● 荷叶粳米粥 / 34

● 白鸭冬虫草粥 / 35

● 黄芪龙眼粥 / 35

强筋壮骨粥 / 36

● 忍冬藤薏米粥 / 36

● 龙骨牡蛎粥 / 37

● 补肾壮阳粥 / 37

● 芪枣羊骨粥 / 38

● 地黄葡萄甜粥 / 38

● 红枣莲子脊骨粥 / 39

● 乌豆粥 / 39

● 西洋参大枣粥 / 40

● 牛蹄筋粥 / 40

● 紫苏子豆豉粥 / 41

● 防己桑枝粥 / 41

● 红花赤芍桃仁粥 / 41

日常美容粥 / 42

● 杏仁莲子百合粥 / 42

● 杏仁莲百薏米粥 / 43

● 银耳菊花糯米粥 / 43

● 薏米山药粥 / 44

● 大枣麦仁鲜百粥 / 44

● 杏仁牛奶芝麻糊 / 45

● 补脾健乳粥 / 45

● 猪腰白肤粥 / 46

● 黑米黑豆乌发粥 / 46



● 桃花猪蹄美颜粥 / 47

● 柴草去斑粥 / 47

● 银耳樱桃粥 / 47

● 八宝除湿粥 / 48

● 桑葚葡萄粥 / 48

● 蔷薇花粥 / 49

● 蚬仔脊骨粥 / 49

● 核桃黑芝麻糊 / 50

● 山楂黑米粥 / 50

● 虾仁归芪粥 / 51

● 沙参莲子粥 / 51

● 紫苏大米粥 / 52

● 海藻薏米粥 / 52

性保健粥 / 53

● 腐皮白果粥 / 53

● 锁阳壮阳粥 / 54

● 芋粥 / 54

● 鹿角胶粥 / 55

● 神仙粥 / 55

● 桃仁菟丝子粥 / 56

● 冬虫夏草米粥 / 56

● 韭菜粥 / 57

● 芡实茯苓粥 / 57

● 韭菜虾粥 / 58

● 仙茅金鸡粥 / 58

● 鹿茸粥 / 59

● 麻仁花生粥 / 59

● 薏米苡苡粥 / 59

● 韭菜子粥 / 60

● 鹿鞭粥 / 60

● 枸杞羊肉苡苡粥 / 61

● 熟地山药粥 / 61

● 芡实粉桃枣粥 / 62

● 黄狗鞭粥 / 62

● 龙骨糯米粥 / 63

● 狗肉粥 / 63

● 加味山药粥 / 64

● 甲鱼二子粥 / 64

● 狗脊金樱子粥 / 65

● 莲实雪耳粥 / 65

Chapter 3

一日一粥，赶走亚健康

生理疲劳 / 68

● 参麦粥 / 68

● 海参香菇粥 / 69

● 墨鱼猪脚粥 / 69

● 薯蓣拔粥 / 70

● 银鱼粥 / 70

● 银耳薏米羹 / 71

● 灵芝银耳羹 / 71

● 山药芡实粥 / 71

● 薏米芡实粥 / 72

● 补虚正气粥 / 72

神经衰弱、失眠、眩晕 / 73

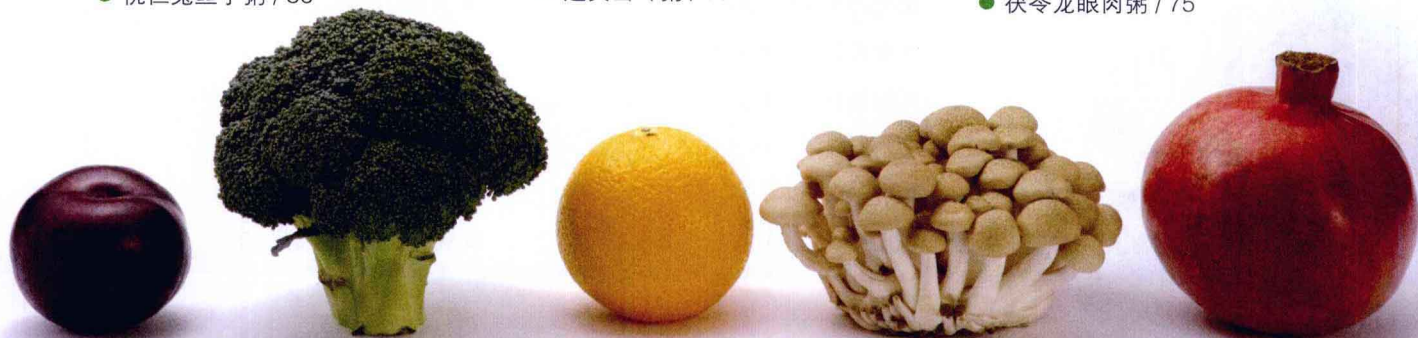
● 大枣百合龙眼粥 / 73

● 首乌山药粥 / 74

● 枣仁茱萸粥 / 74

● 枸杞粳米粥 / 74

● 茯苓龙眼肉粥 / 75



- 黄芪人参粥 / 75
- 藕丝羹 / 76
- 桂圆鸡蛋羹 / 76
- 陈皮海带粥 / 77
- 小麦粥 / 77
- 桑葚糯米粥 / 78
- 米醋花生粥 / 78
- 大枣桑葚粥 / 79
- 山萸肉粥 / 79

便秘与腹泻 / 80

- 紫苏麻仁粥 / 80
- 菊花决明子粥 / 81
- 红薯粥 / 81
- 黄豆糙米南瓜粥 / 82
- 干姜粥 / 82
- 槟榔粥 / 83
- 茯苓芡实粥 / 83
- 三七首乌粥 / 84
- 香蕉粥 / 84

- 白术猪肚粥 / 85
- 陈皮紫苏粥 / 85

耳鸣、听力减退 / 86

- 石菖蒲猪腰羹 / 87
- 猪腰粳米粥 / 87
- 羊肉羊腰粥 / 88
- 鲤鱼脑髓粥 / 88
- 骨碎补磁石粥 / 89
- 干柿豆豉粥 / 89
- 猪腰薤白防风粥 / 89
- 鱼鳔菟丝子粥 / 90
- 杜仲乌鸡粥 / 90
- 地黄首乌粥 / 91
- 首乌红枣粥 / 91

疼痛 / 92

- 川芎红花粥 / 93
- 咸鸭蛋豉粥 / 93
- 牛蒡根粥 / 94
- 甘桔薄荷粥 / 94
- 梨汁糯米粥 / 95
- 蒲公英薄荷粥 / 95
- 丝瓜甘蔗汁粥 / 96
- 蝉蜕茶粥 / 96
- 玄参乌梅粥 / 97
- 木蝴蝶粥 / 97

- 荔枝草粥 / 98
- 蝉蜕胖大海粥 / 98
- 双叶公英粥 / 99
- 牛蒡荆芥粥 / 99
- 蜜糖银花粥 / 100
- 川乌粥 / 100

上火 / 101

- 青蒿绿豆粥 / 102
- 石膏绿豆粥 / 102
- 扁豆花粥 / 102
- 薏米绿豆粥 / 103
- 藿佩粥 / 103
- 清热祛湿粥 / 104
- 加减竹叶粥 / 104
- 石膏薏米粥 / 105
- 绿豆粥 / 105
- 荷叶粥 / 106
- 竹沥粥 / 106

脱发、白发 / 107

- 栗子红枣粥 / 107
- 桑葚女贞粥 / 108
- 黑豆核桃桑葚粥 / 108
- 桑葚乌发润肤粥 / 109
- 首乌鸡蛋小米粥 / 109
- 黄精益颜乌发粥 / 109



Chapter 4

千年粥膳，百病医方

感冒、流感 / 112

- 荷叶贝母桃仁粥 / 112
- 金橘防寒粥 / 113
- 糯米姜葱粥 / 113
- 白虎米粥 / 114
- 葛根粳米粥 / 114
- 防风粥 / 114
- 石膏粳米粥 / 115
- 蔓菁子粥 / 115
- 发汗豉粥 / 116
- 荆芥粥 / 116

热病、暑病 / 117

- 芡实薏米粥 / 117
- 绿豆红豆粥 / 118
- 栝蒌根粥 / 118
- 生地黄粥 / 119
- 生芦根粥 / 119
- 大青叶粥 / 120
- 薄荷粥 / 120
- 龙胆乌梅粥 / 121
- 蒲公英粥 / 121
- 车前薏米粥 / 122

- 竹叶粥 / 122

高血压 / 123

- 苹果玉米豆粉羹 / 123
- 花生壳粥 / 124
- 淡菜香菇粥 / 124
- 天麻枸杞人参粥 / 125
- 银花菊花粥 / 125
- 桑枝葛根粥 / 125
- 决明子粥 / 126
- 仙人粥 / 126
- 菊苗粥 / 127
- 葛根粳米粥 / 127
- 芹菜粳米粥 / 128
- 葛根粉粥 / 128

糖尿病 / 129

- 天山降糖羹 / 130
- 枸杞子粥 / 130
- 沙参玉竹粥 / 131
- 鲫鱼山药粥 / 131
- 猪肚粥 / 132
- 加味参苓粥 / 132
- 玉竹粳米粥 / 133
- 生地益母草粥 / 133
- 天门冬粳米粥 / 134
- 枸杞子叶粥 / 134



- 山药雪梨粥 / 134
- 猪腰粳米粥 / 135
- 白参山药粥 / 135
- 乌鸡核桃粥 / 136
- 菠菜根粥 / 136

冠心病 / 137

- 薤葱二白粥 / 138
 - 海带莲藕粥 / 138
 - 赤小豆山楂粥 / 138
 - 豆腐浆粥 / 139
 - 参麦五味子粥 / 139
 - 丹参山楂粥 / 140
 - 瓜蒌薤白半夏粥 / 140
 - 天冬黑豆粥 / 141
 - 人参三七粥 / 141
 - 首乌红枣粥 / 142
 - 菊花大米粥 / 142
 - 绿豆粳米葛根粥 / 143
 - 山楂荷叶薏米粥 / 143
- #### 脂肪肝 / 144
- 山楂薏米燕麦粥 / 144

- 双玉粳米粥 / 145
- 玉米粉粥 / 145
- 薏米海带双仁粥 / 146
- 荷叶茯苓粥 / 146
- 冬菇豆腐羹 / 147
- 茵陈荷叶粥 / 147
- 花式海鲜粥 / 148
- 石决明粥 / 148

癌 症 / 149

- 粟米豆腐羹 / 150
- 薏米栗子羹 / 150
- 紫草薏米粥 / 151
- 菱角糯米粥 / 151
- 银花芦根粥 / 151
- 槐花木耳粥 / 152
- 白及银花粥 / 152
- 党参熟地山慈粥 / 153
- 参米粥 / 153
- 羊骨粥 / 154
- 参芪丹麦粥 / 154
- 瓜蒌薏米粥 / 155

- 葵树子粥 / 155
- 阿胶花生粥 / 156
- 三七白及粥 / 156
- 鹅血泥鳅粥 / 157
- 半枝莲粥 / 157
- 银耳大枣粳米粥 / 158
- 沙参莲子粥 / 158

咳 喘 / 159

- 苏子红糖粥 / 159
- 麻杏甘草粥 / 160
- 猪肺薏米粥 / 160
- 百合粉粥 / 160
- 莱菔子粥 / 161
- 羊肉栗杞粥 / 161
- 附子干姜粥 / 162
- 加味枇杷叶粥 / 162
- 百合杏仁粥 / 163
- 苏子降气粥 / 163
- 荸荠百合雪梨粥 / 164
- 天冬雪梨粥 / 164
- 人参蛤蚧粥 / 165

- 紫苏粳米粥 / 165
- 核桃仁粥 / 165
- 车前子粥 / 166
- 葱白糯米粥 / 166
- 沙参粥 / 167
- 白及川贝粥 / 167

胃炎、胃溃疡 / 168

- 参苓粥 / 168
- 卷心菜粥 / 169
- 莲子桂花羹 / 169
- 粳米黄芪粥 / 170
- 白及大枣粥 / 170
- 鲫鱼陈皮羹 / 171
- 莲子扁豆粥 / 171
- 圆肉阿胶粥 / 172
- 枸杞粥 / 172
- 吴萸参粥 / 173
- 野葛粥 / 173
- 姜韭牛奶羹 / 173
- 山药粥 / 174
- 甘蔗粥 / 174

肠炎、痢疾 / 175

- 茶叶大米粥 / 176
- 大蒜马齿苋粥 / 176
- 白头翁粥 / 177



- 附子炮姜粥 / 177
- 乌梅冰糖粥 / 178
- 莲子生姜粥 / 178
- 姜茶乌梅粥 / 179
- 鸡冠花粥 / 179
- 白木耳薏白粥 / 180
- 银花莲子粥 / 180
- 白术木香粥 / 181
- 甘草二豆粥 / 181

黄疸、肝炎 / 182

- 茯苓赤小豆薏米粥 / 183
- 养肝悦肝粥 / 183
- 柴胡疏肝粥 / 184
- 冬瓜葫芦瓜粥 / 184
- 内金香附粥 / 185
- 双耳大枣粥 / 185
- 防己二术粥 / 186
- 太子参山药粥 / 186
- 首乌山楂粥 / 187
- 绵茵陈粥 / 187
- 马齿苋荠菜粥 / 188
- 栀子仁粥 / 188
- 杏陈薏米粥 / 188
- 黄芪粳米粥 / 189
- 三金排石粥 / 189

急性肾炎、膀胱炎 / 190

- 五爪龙小米粥 / 190
- 车前瓜皮薏米粥 / 191
- 桑葚粥 / 191
- 荠菜粳米粥 / 192
- 白果芡实粥 / 192
- 茅根赤豆粥 / 193
- 玉米须车前叶粥 / 193
- 小蓟栀子粥 / 193
- 桂花栗蓉糯米糊 / 194
- 白菜薏米粥 / 194
- 四鲜粥 / 195
- 茅根公英粥 / 195
- 茯苓山药粥 / 195

贫血 / 196

- 桂圆黑芝麻粥 / 196
- 猪皮红枣粳米粥 / 197
- 大枣阿胶粥 / 197
- 糯米阿胶粥 / 198
- 莲子龙眼粥 / 198
- 黑木耳大枣红糖粥 / 199
- 猪血菠菜粥 / 199
- 当归猪胫骨粥 / 200
- 丹参粳米粥 / 200
- 猪肝菠菜粥 / 201



- 红糖黑枣小米粥 / 201
- 大枣糯米粥 / 201
- 三红补血养颜粥 / 202
- 黄芪鸡汁粥 / 202
- 杞枣参蛋粥 / 203
- 落花生粥 / 203
- 海参香菇粥 / 204
- 何首乌大枣粥 / 204
- 紫河车粥 / 205
- 核桃花生粥 / 205

月经不调、痛经 / 206

- 红花通经益肤粥 / 207
- 桂浆粥 / 207
- 补中升阳粥 / 208
- 当归补血粥 / 208
- 黑米阿胶粥 / 209
- 两地槐花粥 / 209
- 核桃莲子粥 / 209
- 吴茱萸粥 / 210
- 紫河车糯米粥 / 210



- 姜艾薏米粥 / 211
- 益母草汁粥 / 211
- 凌霄花阿胶粥 / 211
- 玫瑰桂圆粥 / 212
- 山楂去痛粥 / 212
- 墨鱼香菇冬笋粥 / 213
- 四物米粥 / 213

不孕症 / 214

- 启宫粥 / 214
- 开郁种玉粥 / 215
- 艾叶红糖粳米粥 / 215
- 紫河车鹿角胶粥 / 216
- 巴戟羊肉粥 / 216
- 起阳牛肾粥 / 217
- 鹿鞭苁蓉粥 / 217
- 枸杞子羊腰粥 / 218
- 萸肉羊肉粥 / 218

- 五子衍宗粥 / 219
- 荔枝橘核茴香粥 / 219

前列腺炎 / 220

- 王不留丹参桃仁粥 / 220
- 车前绿豆梁米粥 / 221
- 山药菟丝粥 / 221
- 双仁牛膝粥 / 222
- 莲米茯苓粥 / 222
- 肉桂末白米粥 / 223
- 山药地黄粥 / 223

水肿、小便不利 / 224

- 眉豆薏米粥 / 225
- 茯苓赤小豆粥 / 225
- 玉米大枣粥 / 226
- 茅根豆粥 / 226
- 蒲公英银花粥 / 227
- 冬瓜粥 / 227

- 黑豆鸡蛋粥 / 228
- 鸡汁红豆粥 / 228
- 鲤鱼汁粥 / 229
- 鲤鱼赤小豆粥 / 229
- 芡实老鸭粥 / 230
- 青头鸭粥 / 230
- 车前叶粥 / 231
- 郁李薏米粥 / 231
- 金银花绿豆粥 / 232
- 灯心花鲫鱼粥 / 232

皮肤病 / 233

- 枇杷三七粥 / 233
- 地黄僵蚕粥 / 234
- 牛蒡子蝉蜕粥 / 234
- 桃仁蝉蜕粥 / 235
- 防风生姜粥 / 235
- 土茯苓槐花粥 / 236
- 威灵蜂房粥 / 236
- 沙参莲子粥 / 237
- 人参白术粥 / 237
- 鸽子粥 / 237
- 绿豆枇杷粥 / 238
- 紫草丹皮粥 / 238

类风湿性关节炎 / 239

- 核桃酪 / 240

- 木瓜薏米粥 / 240
- 肉桂桂粥 / 241
- 加味薏米粥 / 241
- 柳枝木瓜粥 / 241
- 薏米葱白粥 / 242
- 防风糯米粥 / 242
- 葱头豆豉粥 / 243
- 姜汁川乌粥 / 243

外伤出血 / 244

- 威灵仙木瓜粥 / 245
- 枳壳没药粥 / 245
- 枸杞红枣山药粥 / 246
- 仙鹤草粥 / 246
- 黑木耳枣粥 / 246
- 黑豆活血粥 / 247
- 藕节粳米粥 / 247
- 菊花藕粉 / 248
- 参附粥 / 248
- 骨碎补五加皮粥 / 249
- 龙眼荔枝粥 / 249
- 桃仁续断粥 / 250
- 沙参粥 / 250
- 桑白皮茅根粥 / 251
- 田七阿胶粥 / 251
- 生地黄汁粥 / 251

Chapter 5

不同职业的养生粥膳

脑力劳动者 / 254

- 龙眼肉粥 / 254
- 五味子粥 / 255
- 参芪白莲粥 / 255
- 灵芝丹参粥 / 256
- 竹叶粥 / 256
- 银耳杜仲清脑羹 / 257
- 蟹肉莲藕粥 / 257
- 人参薏米粥 / 258
- 枸杞消炎粥 / 258

久坐工作者 / 259

- 凌霄槐花糯米粥 / 260
- 山茶花糯米粥 / 260
- 阿胶糯米粥 / 261

- 桑葚糯米粥 / 261
- 苍耳粳米粥 / 262
- 枇杷戴菜石膏粥 / 262
- 香蕉奶羹 / 262
- 黑豆坤草粥 / 263
- 冬瓜燕蓉粥 / 263

经常熬夜者 / 264

- 桑葚百合粥 / 265
- 绿豆葛根粥 / 265
- 合欢花菊花粥 / 266
- 糯米内金粥 / 266
- 双花决明小米粥 / 267
- 萝卜枸杞玉米粥 / 267
- 胡萝卜粥 / 268
- 山药夜明粥 / 268
- 鸡肝豉姜粥 / 269
- 枣仁茱萸粥 / 269



Chapter 6

四季粥膳，分时摄养

春季养生 / 272

- 荠菜山药瘦肉粥 / 273
- 枸杞菊花粥 / 273
- 芹菜粥 / 274
- 猪肝粥 / 274
- 枸杞粥 / 275
- 薄荷粥 / 275
- 山药粥 / 276
- 首乌红枣粥 / 276

夏季养生 / 277

- 防风粥 / 277
- 消暑三豆羹 / 278
- 大枣莲子百合粥 / 278
- 冬瓜鸭粥 / 279
- 小米山药粥 / 279
- 藿香荷叶粥 / 280

- 蒲公英粥 / 280

秋季养生 / 281

- 双杏仁银耳粥 / 281
- 果蔬牛肉羹 / 282
- 加味补虚正气粥 / 282
- 百合莲子糯米粥 / 283
- 银耳百合雪梨粥 / 283
- 黄精冬虫草粥 / 284
- 沙参麦冬粥 / 284
- 珠玉二宝粥 / 285
- 黑豆松子粥 / 285

冬季养生 / 286

- 狗肉小麦仁粥 / 286
- 参芪肉桂粥 / 287
- 胡桃海金粥 / 287
- 枸杞蒸鸡粥 / 288
- 核桃粥 / 288
- 羊肉萝卜粥 / 289
- 牛肉粥 / 289
- 腊八粥 / 289

Chapter 7

特殊人群的内经粥膳

孕妇保健 / 292

- 麦门冬粥 / 293
- 生芦根粥 / 293
- 砂仁粥 / 294
- 糯米稀粥 / 294
- 鲜竹茹粥 / 295
- 白术鲫鱼粥 / 295
- 冬瓜鲤鱼头粥 / 296
- 黑豆赤豆粥 / 296
- 五皮利水粥 / 297
- 黄芪鸭肉粥 / 297
- 白术茯苓粥 / 298
- 安胎鲤鱼粥 / 298
- 糯米淮山粥 / 299
- 黑豆菟丝子糯米粥 / 299
- 莲子芋肉粥 / 300
- 党参杜仲粥 / 300
- 黄芪川芎粥 / 301
- 南瓜粥 / 301
- 二红固胎粥 / 302
- 养胎粥 / 302
- 健肾安胎粥 / 303



- 糯米阿胶粥 / 303

产妇保健 / 304

- 海参羊肉粥 / 305
- 猪蹄粥 / 305
- 茼蒿子粥 / 306
- 黑芝麻粥 / 306
- 豌豆粥 / 307
- 鲢鱼小米粥 / 307
- 黄花菜瘦肉粥 / 308
- 茴香粥 / 308
- 红苕粥 / 309
- 生化汤粥 / 309
- 糯米鲜藕粥 / 310
- 粟米羊肉粥 / 310
- 黄精粥 / 311
- 参芪胶艾粥 / 311
- 生姜葱白粥 / 312
- 荔枝大枣粥 / 312

儿童保健 / 313

- 粳米扁豆粥 / 314
- 金针增智粥 / 314
- 人参莲子粥 / 315
- 麦芽山楂粥 / 315
- 贝母粥 / 316
- 山药薏米粥 / 316
- 桑皮粥 / 317

- 鸡内金粥 / 317
- 人参百合粥 / 318
- 枇杷叶粥 / 318
- 野菊花粥 / 319
- 金银花薏米粥 / 319
- 大枣木香粥 / 320
- 蒲金解毒粥 / 320
- 芡实核桃粉粥 / 321

- 鹌鹑煲粥 / 321
- 韭菜根粥 / 322
- 人参扁豆粥 / 322
- 白果羊肉粥 / 323
- 鱼鳔黄芪羊肉粥 / 323
- 水陆二味粥 / 324
- 桑菊绿豆粥 / 324
- 鲫鱼冬瓜粥 / 325
- 茺蔚子粥 / 325
- 鲜三汁粥 / 326
- 糯米车前叶粥 / 326

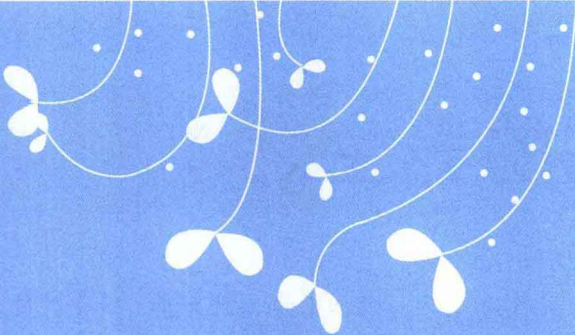
中老年保健 / 327

- 人参粥 / 327
- 首乌芝麻粥 / 328
- 黄精粳米粥 / 328
- 天冬黑豆芝麻粥 / 329
- 黑豆糯米红糖粥 / 329
- 松子蜂蜜粥 / 330

- 杏仁胡桃仁粥 / 330
- 山药大枣粥 / 331
- 补骨脂胡桃粥 / 331
- 龙眼莲子糯米粥 / 332
- 核桃仁芝麻粥 / 332
- 桂圆莲子粥 / 333
- 肉苁蓉羊肉粥 / 333
- 党参粳米粥 / 334
- 首乌大枣冰糖粥 / 334

更年期保健 / 335

- 地黄枣仁粥 / 335
- 更年康粥 / 336
- 糯米百合糖粥 / 336
- 枣仁枣皮粥 / 337
- 加味柴胡疏肝粥 / 337
- 小麦山药粥 / 338
- 百合地黄粥 / 338
- 疏肝粥 / 339
- 甘麦大枣粥 / 339
- 益智仁粥 / 340
- 合欢花粥 / 340
- 二仙粥 / 341
- 糯米灵芝粥 / 341
- 猪胰白茯苓粥 / 342
- 虾米粥 / 342
- 鹿胶狗肉粥 / 343
- 归芪麦片粥 / 343



粥膳养生经

粥，是我们日常最普通的饮食之一。它因煮法简单，四季可食，易于吸收，老幼皆宜，所以千百年来，地不分南北，人不分贵贱，均乐于食用。以适量的谷物和豆类，配上适当的中药（或其他食物），同煮为粥，就成了药粥，不但可以用来防病治病，而且还是养生益寿的妙品。它体现了祖国医学“医食同源”、“药食同用”的特色，形成我国特有的食物疗法的重要内容之一。

随着社会的发展，粥膳的养生和防病治病作用越来越受到人们的重视，食粥已经从单纯地追求填饱肚子发展成为防病治病的手段之一。如今，喝粥作为一种传统的养生保健方式，对于防治疾病、增强体质以及防止衰老、延长寿命等起到了药物不能达到的效果，民间逐渐形成了一股喝粥热潮。

Chapter 1

药粥的养生之道

药粥的应用较为广泛，概括来说，既可养生延年，又可防病治病。具体的应用范围，分述如下：

◎ 摄生自养

粥是我们日常最普通的饮食之一，人们都知道它能果腹充饥，但未必进一步了解它原来也是养生之妙品。宋代著名爱国诗人陆游写过一首诗，题为《食粥》：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”这首诗不仅是陆游对

粥的赞美，同时也是这位活了85岁的诗人养生长寿的经验之谈。诗中的“宛丘平易法”，即北宋文人张文潜写的《粥记》中所阐述的食粥养生法：“每晨起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与腔腑相得，最为饮食之良。”

中医历来对脾胃功能十分重视，认为“脾胃属土，土生万物”，强调“脾胃为后天之本”。食用药粥，正是以补益胃气、健补脾胃为原则，作为

